

# 信州四賀 たべくら農園だより

## ジャガイモの話

まだまだ日中は暑い日もありますが、だいぶ秋らしくなってきましたね。毎朝追われていた夏野菜の収穫もだいぶ収量が落ち、若干余裕が出たのでようやく地中に眠っていたジャガイモを掘り始めました。いよいよ今週より、ジャガイモ登場です！

農園では毎年2種類のジャガイモを作っています。ひとつはアンデスレッドという皮の赤い品種、ひとつはキタアカリという美味しさに定評のある人気の品種です。アンデスは野生種に近いので厳しい環境でも良く育つ、非常に生命力の高い品種。休眠期間というイモが眠っている期間が無いので、放っておくと芽が出やすいのが特徴です。貯蔵にはあまり向かないので、まず先にこちらの品種からお届けします。

ここ四賀では4月中旬の桜の花が咲く頃にイモの植え付けを行います。夏になり、地上の葉っぱが枯れてくるとそろそろ地中にジャガイモが出来たという合図です。でも真夏は他の夏野菜の収穫に追われて手が無く、また炎天下でのイモ掘りはとても効率が悪いです。少し地中でお休みさせて秋に入ってから掘り起こすようにしています。

まだ全ては掘り起こせていないのですが、どうも今年のジャガイモは見た目からも美しく、また収穫量も多く、豊作の予感…。これから冬までお届けする機会が多いお野菜です。ぜひ色々なお料理に使って楽しんでください。どちらの品種も土をゴシゴシ洗って落とせばもちろん皮ごと食べて大丈夫です。

少し手間がかかるので頻繁には作れないのですが、たべくら農園のジャガイモと玉ねぎで作ったコロケはどんなコロケよりも一番美味しいと、作るたびに自画自賛

しています。私の腕ではなく野菜の力なのですが…。笑。簡単ですがレシピをのせたので、お時間あるときにでもぜひお試しください。その他、くし切りにしたジャガイモをボウル等に入れて植物油を絡め、オーブンで焼くと簡単にカリカリのフライドポテト風の焼きポテトが出来ます。こちらも負けず劣らず美味しいですよ。

### ◎今週の一枚◎



アンデスレッドをお届け！

## ●●● 今回のお届け内容 ●●●

※見だ目難あり等のB級品が入る場合は増量してお届けしています

### 【S・M共通】

- 黄玉ねぎ : 火を入れるととーっても甘い自慢の玉ねぎです
- じゃがいも : 皮が赤くて中は黄色。ホクホク系のアンデスレッド種
- きゅうり : そろそろ終了の夏野菜。今年最後の味をお楽しみください
- ナス : みずみずしい秋ナス。油との相性バツグンです
- 空芯菜 : 中が空洞のシャキシャキ野菜。炒め物やおひたしに
- ピーマン : エグみの少ないちょっと肉厚なピーマンです
- ミニトマト : お子様にも大人気のミニトマト、甘くてジューシー
- ズッキーニ : 薄い輪切りにして塩コショウ炒めや、トマト煮もオススメ

### 【Mのみ】

- 大玉トマト : 火を入れると更に旨みが増し、生なら冷やすと更に美味
- 甘とう : 魚焼きグリル等で丸ごと焼いたり、煮浸しや素揚げも◎
- 八角オクラ : 甘みがあって柔らかオクラ。切り口は花形になります
- モロッコインゲン : スジ無し柔らか。2～3分ゆでてゴマ和えや炒め物も

## もっと食べ暮らかんたんレシピ 《たべくらコロケ》

材 料：ジャガイモ&玉ねぎ お好み適量、パン粉、小麦粉、塩・コショウ、揚げ油

作り方：① ジャガイモの芽を取り、一口くらいの大きさに切る（皮付きでOK）

② イモを蒸すかレンジで加熱し、軽い力で潰せる程度までやわらかくする

③ 玉ねぎは大きめのみじん切りにし、フライパンに油を敷いて透明になるまでよく炒め塩コショウを振る。よりコクを出したい場合は植物油の代わりにバターを使う

④ 熱いうちにイモをつぶし、炒めた玉ねぎをよく混ぜ放置し、荒熱を取って冷ます。

イモが熱いまま成形すると水分が多過ぎて、揚げた時に爆発する可能性が高いです

⑤ ④を好きな形に成形し、どろっと固めに水で溶いた小麦粉にくぐらせ、

パン粉を隙間無くよくつけたら、中温に熱した揚げ油でキツネ色になるまで両面こんがり揚げて出来上がり。あつあつサクサクのうちにどうぞ！

